



## Einrichtungen

**HAUS MARIA-RAST**  
Steinfelder Straße 58  
49401 Damme

**HAUS AM OHLKENBERG**  
Ohlkenbergsweg 12a  
49401 Damme

**SERVICE-WOHNEN  
AM OHLKENBERG**  
Ohlkenbergsweg 5  
49401 Damme

**SENIOREN-WG  
AM TOLLENBERG**  
Steinfelder Straße 56  
49401 Damme

**SERVICE-WOHNEN  
DONAUSTRASSE**  
Donaustraße 26  
49401 Damme

**SERVICE-WOHNEN  
RÜSCHENDORFER STR.**  
Rüschendorfer Str. 8  
49401 Damme

**TAGESPFLEGE DAMME**  
Steinfelder Straße 58  
49401 Damme

**SENIORENZENTRUM  
OSTERFEINE**  
Kirchstraße 19  
49401 Osterfeine

**SENIORENZENTRUM  
NEUENKIRCHEN-VÖRDEN**  
Küsterstraße 1  
49434 Neuenkirchen-Vörden

**SERVICE-WOHNEN  
AM KIRCHPLATZ**  
Am Kirchplatz 11  
49434 Neuenkirchen-Vörden

**TAGESPFLEGE VÖRDEN**  
Roseneck 12  
49434 Vörden

**STIFTUNG MARIA-RAST**  
zentrale Verwaltung  
Tel. 05491 / 96700  
✉ mail@maria-rast.de  
[www.maria-rast.de](http://www.maria-rast.de)

## Tagespflege Damme Traditionelles Maibaumsetzen



Am 30. April wurde, wie in jedem Jahr, in der Tagespflege Damme, ein Maibaum geschmückt und aufgestellt.

Die bunten Bänder wurden mit Hilfe der Tagesgäste angebracht.

Bei einem Glas Erdbeerbowle, zur Wahl stand mit oder ohne Alkohol, die zur guten Stimmung beitrug, wurde viel gesungen und gelacht.

Zum Mittagessen gab es frisch gegrillte Bratwurst und Steaks mit Kartoffel- und Nudelsalat.

Alle Tagesgäste hatten sehr viel Spaß! Zum Glück spielte das Wetter mit und es blieb trocken!!!

...mehr auf Seite 2



# Tagespflege Damme Traditionelles Maibaumsetzen



## Tagespflege Damme Zukunftstag 2024 - Boys + Girls Day

Am 25. April durften wir zum sogenannten „Zukunftstag“ in der Tagespflege Damme zwei Schüler und eine Schülerin begrüßen.

Marc Appelhans und Hannah Kamps (beide 5. Klasse) sowie Fynn-Connor Hensel (7.Klasse) haben sich eigenständig für unsere Einrichtung entschieden, um das Tätigkeitsfeld der Betreuung und Pflege kennenzulernen.



## Regenschirme geschenkt

Für den Weg von den roten Bussen in die Räume der Tagespflege oder umgekehrt überbrachte der Vizepräsident der Dammer Carnevalsgesellschaft von 1614 Jens Berkemeyer für schlechtes Wetter eine größere Anzahl an Schirmen mit dem 1614-Logo.

Die Leiterin der Tagespflege Damme, Christine Wegmann, freute sich sehr darüber.

Großen Dank für die Spende an die Dammer Carnevalsgesellschaft von 1614!



## Haus Maria-Rast Märchenstunde am Pfingstmontag

Gemeinsam mit Irina Lachenmaier luden zwei Töchter der im Haus Maria-Rast lebenden Katharina Escher am Pfingstmontag alle HausbewohnerInnen zu einer Märchenstunde ein. Tochter Eia hat gelesen, Veronika spielte Querflöte. Danke für den stimmungsvollen Nachmittag!



## Haus Maria-Rast

## Puppentheater - „Ich glaube, mein Schwein pfeift“



**Die Puppenspielerin und Entertainerin Maria Schupp aus Diepholz führte ein Puppenspiel mit dem Motto „Ich glaube, mein Schwein pfeift“ vor.**

Viele Bewohner/innen vom Haus Maria-Rast und aus den Wohngemeinschaften Am Tollenberg genossen die Show. Sie lachten, sangen und durften mit den Puppen kuscheln. Ganz tolle Stimmung!!! Dankeschön und kommen Sie wieder!



## Haus Maria-Rast Muffins mit Schmetterlingen



An Christi Himmelfahrt backten Senioren auf allen Wohnbereichen Muffins und verzierten sie mit der Frühlingsdecoration.

Sie fanden es sehr amüsant, dass die Schmetterlinge und Blumen gegessen werden durften. Diese wurden mit viel Freude und Genuss verzehrt.



## Haus Maria-Rast Spargelessen in der Bauernschänke

**Traditionell fahren die Bewohnerinnen und Bewohner zum Spargelessen zur Bauernschänke Bocklage nach Ihorst.**

Eine große harmonische Gruppe genoss den Ausflug in vollen Zügen.

Es wurde nicht nur sehr köstlich in einem schönen Ambiente gegessen, sondern auch viel miteinander gesprochen und gelacht. „Jeder Zeit wieder!“, - meinten die Senioren.



## Haus Maria-Rast Mit Bastelarbeiten die Feinmotorik fördern

Als Tischdekoration wurden kleine Maibäume geschmückt und als schöner Blickfang auf den Wohnbereichen platziert.

Zudem wurden Frühlingsboten, wie Schmetterlinge und Heißluftballons gebastelt, die zur Fensterdekoration dienen.





## Haus Maria-Rast Gemütlicher Einklang in den Mai

**In gemütlicher Atmosphäre feierten die SeniorInnen des Haus Maria-Rast in den Mai.**

Begleitet von buntem Programm, dekorierten die

SeniorInnen kleine Maibäumchen und genossen das Vanilleeis mit Erdbeerbowle. „Ein schöner und harmonischer Einstieg in den Mai“.



## Haus Maria-Rast Modenschau mit „Silvermodels“ und viel Spaß

Am 24. Mai bot ein Osnabrücker Modegeschäft seine Waren im Haus Maria-Rast zum Verkauf an.

Sehr zur Freude aller Beteiligten fungierten mehrere HausbewohnerInnen und Mitarbeiterinnen als Model und präsentierten eine super Modenschau.

Ein mega Spaß!



# Haus Am Tollenberg Maibaumsetzen eröffnet die Grillsaison

**Traditionell eröffneten die Bewohner der Seniorenwohngemeinschaften die Grill-Saison mit dem Maibaumsetzen.**

Mit viel Einsatz wurden die Schleifen an den Kranz gebunden und anschließend mit Hilfe der Betreuungskräfte aufgestellt.

Das Geschehen begleitete ein vielfältiges Programm - es wurden Gedichte vorgetragen und aktivierende Kurzgeschichten vorgelesen.

Die Ehrenamtlichen Wolfgang Hansel (musikalische Begleitung) und Thomas von Walde (Grillmeister) unterstützten tatkräftig. **Herzlichen Dank dafür!**



## Haus Am Tollenberg Frühjahrsputz weckt die müden Geister

Zahlreiche Bewohnerinnen der Wohngemeinschaften Am Tollenberg beteiligten sich mit vollem Einsatz am Frühjahrsputz.

Mit Fensterputzen und Blumenpflanzen wurden müde Geister geweckt. „Sauber und mit schönen Blumen fühlt man sich Zuhause am wohlsten“, - meinte Frau Mayer zu Hörste-Bührig.



## Imkerei beim Haus Am Tollenberg Josef Sahlfeld zeigt keine Angst vor wilden Tieren

Wie bereits in der letzten Ausgabe berichtet, hat die bei der Stiftung Maria-Rast beschäftigte Pflegefachkraft Conny Groth im Frühjahr ihre Bienenkästen auf der Wiese vor den Seniorenwohngemeinschaften aufgestellt.

Unlängst geht es mit der Honigproduktion gut voran. Die Hobbyimkerin erhält von einigen BewohnerInnen regelmäßig Unterstützung bei ihrer Arbeit. Zu den Mutigen gehört vor allem der 93-jährige Josef Sahlfeld - Respekt!



## Haus Am Ohlkenberg Malteser-Filmnachmittag im Dersa Kino

„Oh la la“ hieß der Film, den sich mehrere BewohnerInnen und Mitarbeiterinnen des Haus Am Ohlkenberg gemeinsam im Dersa-Kino angesehen haben.

Einmal im Monat veranstalten die Malteser zusammen mit dem Dersa-Kino Damme einen Kinonachmittag für Senioren. Erst gibt es Kaffee und Kuchen, anschließend dann die Kinovorstellung. Eine super Sache!



## Haus Am Ohlkenberg Puppentheater fasziniert

„Wenn du Märchenaugen hast, ist die Welt voller Wunder“. Frau Büngeer, als Erzählerin und Frau Pfeiffer an der Veehharfe haben uns besucht und sind mit uns in die Welt der Märchen eingetaucht.



Ob Rapunzel oder Rumpelstilzchen...Märchen faszinieren immer und wecken Erinnerungen an Kindheitstage.

„Es war einmal...“ - den Beginn eines jeden Märchens kennt wohl jeder.... Die Geschichten, zunächst meist mit einem Schicksal der Charaktere besetzt, enden zum Glück immer mit einem Happy



End und dem Satz, den alle BewohnerInnen mit-sprechen konnten „...und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute!“

## Haus Am Ohlkenberg Kinderchor begeistert

Seit vielen Jahren leitet Conny Tepe den Damer Kinderchor.

Regelmäßig besucht sie mit den Kindern auch das Haus Am Ohlkenberg. Nun wird sie die Chorleitung bald an Rebekka Büscher abgeben und war ein letztes Mal im Haus Am Ohlkenberg.

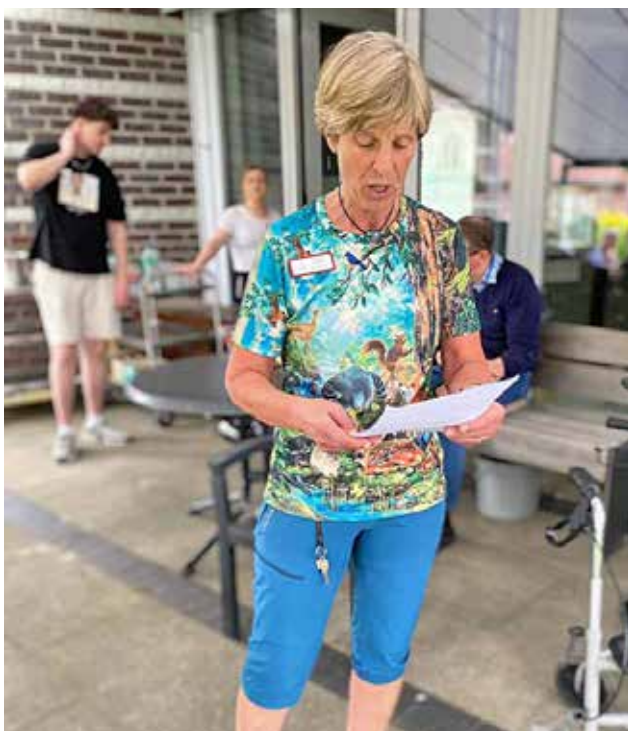
**DANKE CONNY!**



## Haus Am Ohlkenberg Pfingstbaumsetzen

Zusammen mit dem Veeharfenensemble unter Leitung von Harald Ignatzek und einigen MitarbeiterInnen des Hauses wurde vor dem Pfingstwochenende ein Pfingstbaum aufgestellt.

Mit schönen Maienliedern und Erdbeerbowle wurde der Nachmittag zu einem schönen Ereignis, das lange in Erinnerung bleiben dürfte.



## Tagespflege Neuenkirchen Traditionelles Maibaumsetzen

Am 30. April wurde in der Tagespflege, wie in den Vorjahren, traditionell ein Maibaum aufgestellt.

Mit bunten Bändern schmückten die Gäste ihn und feierten anschließend bei herrlichem Sonnenschein und musikalischer Begleitung von Heiner Pohlmann.





## Tagespflege Neuenkirchen Zukunftstag 2024

Am 25. April kamen 4 junge Mädchen aus Neuenkirchen in die Tagespflege um das Tätigkeitsfeld der Pflege und Betreuung von Senioren näher kennenzulernen.

Der Zukunftstag, auch Girls' Day genannt, findet seit 2001 statt und wird gefördert vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend und vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Frieda Döllmann (13), Sidra Hamshoo (11), Ayat Almahdi (12) und Lien Hamshoo (12) von der Oberschule Neuenkirchen packten an diesem Tag tatkräftig mit an und gewannen Einblicke in den Alltag der Tagespflege. Die Gäste der Tagespflege freuten sich sehr über den Besuch.



## Geschenke zu Mutter- und Vatertag



Zum diesjährigen Feiertag für die Mütter und Väter wurden in der Tagespflege Neuenkirchen bunte Herzen gebastelt.

Jeder Gast durfte am Ende eines mit nach Hause nehmen.



Pflegezentrum Damme  
Tagespflege

### GROSSELTERN- ENKEL-KOCHTAG

Traditionen fortsetzen & Erinnerungen  
aufleben lassen

Ein gemeinsames Erlebnis  
Thema: Omas Suppenrezepte  
- unvergessene Klassiker  
08.06.2024 10.00 - 13.00 Uhr  
Kostenbeitrag: 8€ p.P.

Nun habt ihr die Chance, in  
Erinnerungen zu schwelgen und  
wertvolle gemeinsame Zeit zu  
verbringen. Nebenbei versuchen  
wir uns an dem einen oder  
anderen Rezept von damals.

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS BEI  
ELISABETH JURGENS  
SENIORENZENTRUM NEUENKIRCHEN-VÖRDEN  
01578 6485888

## Tagespflege Roseneck Vörden Maibaumsetzen mit Maibowle

Wie in jedem Jahr, wurde ein geschmückter Maibaum bei der Tagespflege Roseneck aufgestellt.

Dabei wurden traditionelle Mai-Lieder gesungen und leckere Maibowle getrunken. Alle Gäste hatten sichtlich Freude an der Aktion.



## Tagespflege Roseneck Vörden Vogelkästen vom Kindergarten

**Die vom Kindergarten St. Paulus zur Verfügung gestellten Vogelkästen wurden an passender Stelle am Gebäude angebracht.**

Nun sind alle gespannt, ob die Vögel die Kästen annehmen und darin nisten. Vielen Dank nochmal an den Kindergarten St. Paulus.



## Regelmäßiger Hundebesuch in der Tagespflege

**Frau Anneliese Switala besucht regelmäßig die Tagespflege Roseneck und bringt an den Besuchstagen ihre kleine Chihuahua-Hündin Lilly mit.**

Trotz ihres betagten Alters kümmert sich Frau Switala noch eigenständig um ihre Hündin - sie ist am 19. April 98 Jahre alt geworden - GLÜCKWUNSCH!



## Tagespflege Roseneck Vörden Kartoffel-Pflanzaktion

**Auch in diesem Jahr wurden im Roseneck wieder Kartoffeln gepflanzt.**

In den vergangenen Jahren gab es immer sehr gute Ernteergebnisse. In diesem Jahr wurden verschie-

dene Kartoffelsorten eingepflanzt, zum ersten Mal auch Süßkartoffeln. Die Ergebnisse werden mit Spannung und Vorfreude erwartet.



## Hochbeet-Bepflanzung

**Auch beim Bepflanzen des Hochbeetes war die Bereitschaft zum Mithelfen wieder sehr groß.**

Bei bestem Wetter wurden Salat, Kohlrabi und Radieschen gepflanzt, außerdem verschiedene Kräuter wie Dill und Petersilie ausgesät.



## Veronika Erdmann und Ulla Globisch waren Reiseleiterinnen Urlaub in Bad Rothenfelde gefiel sehr



Die Stiftung Maria-Rast war vom 22.-26.4.2024 zum erneuten Mal mit einer neunköpfigen Gruppe, bestehend aus zwei Betreuungskräften und sieben Seniorinnen für fünf Tage in Bad Rothenfelde.

Untergebracht war man im Erholungshaus „St. Elisabeth am Kurpark“. Vorbereitet und begleitet wurde die Reise von Veronika Erdmann und Ulla Globisch, die beide in der Tagespflege Roseneck Vörden arbeiten.

Zur Ruhe kommen, Erholung für Körper und Geist genießen, Gemeinschaft erleben: so wird es im Prospekt des Gästehauses angekündigt, - und so hat es die Gruppe der Stiftung Maria-Rast auch durchaus erlebt.

Eingebettet in die Hügel des Teutoburger Waldes und den Kurpark, umgeben von heilenden „Salinen“ und einem reinen Klima, liegt das traditionsreiche Erholungshaus „St. Elisabeth am Kurpark“ in Bad Rothenfelde.

Auf dem Programm stand u.a. ein täglicher Spaziergang zu den Salinen.

Besonders angetan waren die Damen auch von den zahlreichen Cafés und Boutiquen in dem schönen Kurort.

Am letzten Tag der Reise gab es noch ein gemeinsames Mittagessen im Haus Maria-Rast, bevor der hauseigene Fahrdienst alle Teilnehmerinnen wieder wohlbehalten zu ihren Wohnungen fuhr.



Danke an dieser Stelle an die beiden Reiseleiterinnen Veronika und Ulla, es war alles hervorragend organisiert und vorbereitet!



## Seniorenzentrum Osterfeine FAGO stellt Maibaum für SeniorInnen auf



Die Männer der „FAGO = Freiwillige Arbeitsgemeinschaft Osterfeine“ wählten sich einen besonderen Platz zum Setzen ihres Maibaumes. Sie brachten ihn zum Seniorenzentrum Osterfeine. Die Gäste haben sich sehr gefreut und gaben passende Anweisungen. Bei bestem Wetter schmeckte allen das anschließende Bier besonders gut! Tolle Aktion! Bis zum nächsten Jahr, da wollen die FAGO'S wiederkommen!



## Seniorenzentrum Osterfeine Zukunftstag 2024

In diesem Jahr durften wir im Seniorenzentrum Osterfeine drei Schülerinnen des Dammer Gymnasiums begrüßen.

Sie haben sich diese Einrichtung für ihren Zukunftstag ausgesucht. Antonia Pieper, Johanne Markus

und Mathilda gr. Hackmann gestalteten mit einigen der Seniorinnen Regenbögen für die bevorstehende Maiandacht.

Und das mit großer Begeisterung! Sie wollen jetzt regelmäßig etwas mit den Tagesgästen unternehmen!



## Seniorenzentrum Osterfeine Maiandacht der Seniorenwohngemeinschaft

Jedes Jahr lädt die Seniorengemeinschaft Osterfeine zur Maiandacht in den Saal Fangmann ein. Diese wird seit drei Jahren vom Team der Tagespflege Osterfeine vorbereitet.

In diesem Jahr stand sie unter dem Thema „Im Zeichen des Regenbogens“. Sehr schön geschmückt war der Marienaltar mit den Regenbögen, die von den Gästen des Seniorenzentrums gebastelt worden waren. Leckerer Erdbeerkuchen und Kaffee rundete den Nachmittag ab.





## Seniorenzentrum Osterfeine Spaziergänge in der näheren Umgebung

Das Wetter wird endlich besser und lädt zum Verweilen in der Natur und der näheren Umgebung ein.



Die Tagesgäste freuen sich immer wieder über Spaziergänge zum nahen gelegenen Friedhof, um die Gräber der Verstorbenen zu besuchen. Auch die renovierte Pfarrkirche St. Mariä Himmelfahrt ist ein gerne gewähltes Ziel. Dort zündet der ein oder andere Kerzen für persönliche Anliegen an.



# Angebote der Stiftung Maria-Rast und Sozialstation St. Elisabeth Beratermarkt in der Scheune Leiber

Auf dem „Beratermarkt“ in der Scheune Leiber am 28. April konnten sich die Bürger über die verschiedenen Hilfsangebote in Damme informieren. Viktoria Themann und Stefan von Lehmen betreuten den gemeinsamen Stand der Stiftung Maria-Rast und der Sozialstation St. Elisabeth.



## Neue Erkenntnisse und Eindrücke gewonnen auf der... Altenpflegemesse in Essen



Fünf Mitarbeiterinnen der Stiftung Maria-Rast haben die diesjährige Messe ALTENPFLEGE in Essen/Ruhr besucht.

Neben der Teilnahme an einigen Veranstaltungen auf dem Messekongress, gewannen sie viele neue Erkenntnisse und Eindrücke, die in die Arbeit einfließen werden.



## Pflegekräfte verdienen bei der Caritas am besten Altenhilfe auf der Überholspur



**Ein aktueller Vergleich der Caritas-Altenpflege mit anderen Pflegeträgern und Branchen in Deutschland zeigt: Die Caritas behält ihre Spitzenposition in der Vergütung bei. Besonders profitieren Hilfskräfte von den gestiegenen Löhnen.**

Berlin, 16. Mai 2024 | Die Publikation des Verbandes katholischer Altenhilfe in Deutschland (VKAD) vergleicht die Gehälter von Fachkräften, Hilfskräften und Auszubildenden bei der Caritas mit denen anderer Pflegeträger sowie den Löhnen anderer Branchen. Pflegefachkräfte verdienen bei der Caritas in Vollzeit 4.194 Euro im Monat – gut 200 Euro mehr als bei anderen Trägern und sogar mehr als ein Mechatroniker mit 3.874 Euro monatlich.

### Hilfskräfte in der Pflege profitieren von Gehaltssteigerung am stärksten

Der Vergütungsabstand der Caritas zur Pflegebranche insgesamt ist auf die höchste Tarifierhöhung des Wohlfahrtsverbandes seit 50 Jahren zurückzuführen. Mitarbeitende der Caritas erhalten im Jahr 2024 mehr als 11 Prozent mehr Lohn. Von dieser Steigerung profitieren Hilfskräfte am stärksten. Pflegehilfskräfte ohne Ausbildung verdienen bei der Caritas 3.302 Euro im Monat – über 400 Euro mehr als im Branchendurchschnitt. Pflegehilfskräfte mit einjähriger Ausbildung erhalten mit 3.738 € sogar 850 Euro mehr als der Branchenschnitt. Auch bei den Ausbildungsvergütungen liegt die Caritas vorn. Eine angehende Pflegefachkraft erhält bei der Caritas schon im ersten Jahr eine tarifliche Ausbildungsvergütung von 1.341 Euro brutto im Monat. Im Mittel über die drei Ausbildungsjahre verdient sie fast 250 Euro mehr als die angehende Fachkraft für Mecha-

tronik und über 100 Euro mehr als der angehende Versicherungskaufmann.

### Gute Pflege gibt es nicht zum Nulltarif

Barbara Dietrich-Schleicher, Vorsitzende des Verbandes katholischer Altenhilfe in Deutschland und Co-Autorin der Publikation, kommentiert: „Die allgemeine Wertschätzung der Caritas gegenüber der Pflegearbeit, die sich in dieser Entlohnung widerspiegelt, ist ein wesentlicher Beitrag zur Aufwertung des Pflegeberufs. Auch angesichts des hohen Bedarfs an Nachwuchskräften für die Pflege ist dieser Weg alternativlos. Gute Pflege ist nicht zum Nulltarif zu bekommen.“

Dietrich-Schleicher betont weiter: „Nun sind die Kostenträger, Schiedsstellen und die Politik in der Pflicht, dass die Pflegeversicherung als Sozialversicherung ihrem Namen wieder gerecht wird. Pflegeträger, insbesondere die am Gemeinwohl orientierten, dürfen durch verschleppte Pflegesatzverhandlungen nicht vermehrt zum Fall für den Insolvenzverwalter werden.“

### Hintergrund

Der Verband katholischer Altenhilfe in Deutschland, der rund 500 Träger der Langzeitpflege vereint, erhebt regelmäßig mit Unterstützung der Dienstgeberseite der Arbeitsrechtlichen Kommission des Deutschen Caritasverbandes die Zahlen zur Entlohnung in der Altenhilfe. Die Daten basieren auf Erhebungen der Caritas Dienstgeberseite, der Bundesagentur für Arbeit und dem Statistischen Bundesamt.

*VKAD - Der Verband katholischer Altenhilfe in Deutschland ist ein bundesweit tätiger und selbstständiger Fachverband für die Altenhilfe innerhalb des Deutschen Caritasverbandes mit Sitz in Berlin und Freiburg. Der VKAD vertritt die Interessen seiner über 1.200 Mitgliedseinrichtungen und – dienste durch politische Lobbyarbeit, Öffentlichkeitsarbeit und fachliche Expertise in enger Kooperation mit dem Deutschen Caritasverband. Gegründet im Jahr 1963 setzt sich der VKAD seit rund 60 Jahren für gute Rahmenbedingungen in der Langzeitpflege ein, damit ältere und pflegebedürftige Menschen ihr Leben trotz Hilfsbedürftigkeit weiterhin nach ihren individuellen Bedürfnissen und weitgehend selbstbestimmt gestalten können.*

## Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe im Landkreis Vechta Wir stellen uns vor



**Im Landkreis Vechta gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen zu ganz unterschiedlichen Themen, die sich regelmäßig treffen und zu ihrem Thema austauschen - viele davon auch im Südkreis Vechta.**

Doch zunächst soll die Frage beantwortet werden, was eine Selbsthilfegruppe ausmacht:

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die von einem gleichen Problem oder einer gleichen Erkrankung betroffen sind, um gemeinsam etwas zur Besserung oder Überwindung beizutragen. In der Gruppe haben sie die Möglichkeit, Schwierigkeiten und Problemen aus eigener Kraft zu begegnen, sich selbst und anderen zu helfen. In der Gruppe teilen sie ihre Probleme, aber auch ihre positiven Erfahrungen. Sie finden gemeinsam Lösungen und machen einander Mut, Neues auszuprobieren.

In einigen Selbsthilfegruppen tauschen sich nur Betroffene aus, in anderen nur die Angehörigen. Es gibt aber auch Gruppen in welchen sich sowohl Angehörige als auch Betroffene treffen.

Ebenso vielfältig wie die Themen, kann die selbst ausgewählte Bezeichnung für die eigene Gruppe sehr verschieden sein. Einige nennen sich Stammtisch, einige Selbsthilfegruppe und andere Gesprächs- oder Kontaktkreis. Allen gemeinsam ist der Austausch zu dem je eigenen Themen:

auf Augenhöhe, in einem geschützten Rahmen, ohne fachliche Anleitung und vor allem freiwillig!

In der Gruppe unterstützen und stärken sich die Teilnehmenden gegenseitig. Bei den Treffen in einem vertraulichen Rahmen tauschen sie wertvolle Informationen und Erfahrungen aus und helfen sich so gegenseitig, ihre besondere Situation zu bewältigen.

Die Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe unterstützt, begleitet und berät Selbsthilfegruppen im Landkreis Vechta, hilft Ratsuchenden bei der Suche nach einer für Sie passenden Selbsthilfegruppe oder unterstützt Initiatoren im Gründungsprozess einer neuen Gruppe.

Im Südkreis tauschen sich Selbsthilfegruppen zu den folgenden Themenbereichen aus:

- **Alleinstehende Frauen**
- **Diabetes**
- **Fibromyalgie**
- **Long Covid / Post-Vac-Covid**
- **Pflegende Angehörige**
- **Psychische Erkrankungen (Gruppen für Betroffene und Gruppen für Angehörige)**
- **Sehbeeinträchtigungen**
- **Suchterkrankungen**

Die Kontaktstelle ist mit einer Außenstelle im Haus der Caritas, Kirchplatz 18 in Damme vertreten. Sprechzeiten finden donnerstags nach telefonischer Vereinbarung statt.

**Kontakt: 0 44 41/8707 – 632 oder [kontaktstelle@lcv-oldenburg.de](mailto:kontaktstelle@lcv-oldenburg.de).**



*Selbsthilfe bedeutet, sich auf den Weg zu machen und eigenständig und gemeinsam mit anderen Betroffenen nach Möglichkeiten suchen, seine Lebenssituation zu verändern und eventuell persönliche Krisen zu bewältigen.*

## **Beratungsangebot für Mitarbeitende der Stiftung Maria-Rast**

Die Stiftung Maria-Rast hat einen Beratungsvertrag mit dem Caritasverband für die Diözese Osnabrück e. V. abgeschlossen.



**... ein Employee Assistance Programm (EAP) der Caritas Osnabrück**

- ... Stress am Arbeitsplatz, Konflikte in der Familie, persönliche Überlastungssituationen, kritische Lebensereignisse
- irgendwann wird es einfach zu viel, um mit Belastungen alleine fertig zu werden:

Ihre Beraterinnen an der anonymen Hotline:



Rita Nolte

Dipl.-Sozialarbeiterin



Marion Fröhlich

MBA, Mediatorin in Ausbildung

Rufnummer:

**0541-99895714**

Erreichbarkeit:

**montags bis freitags,  
jeweils 09.00 – 17.00 Uhr**

**[www.gesunder-erfolg.de](http://www.gesunder-erfolg.de)**

## Sprechstunden in Haus Maria-Rast und Haus Am Ohlkenberg Hospizverein Damme



**Der Hospizverein Damme e.V. bietet regelmäßig Sprechstunden im Haus Maria-Rast und im Haus Am Ohlkenberg an.**

Die beiden Koordinatorinnen Heide Lange und Birgit Dingmann stehen **AN JEDEM DONNERSTAG** zu folgenden Zeiten für eine Beratung zu Verfügung:

**10.30 Uhr - 11.30 Uhr  
Haus Am Ohlkenberg**

**15.00 Uhr - 16.00 Uhr  
Haus Maria-Rast**

Die offene Sprechstunde kann von Schwererkranken und deren Angehörigen bzw. Zugehörigen kostenlos ohne Voranmeldung in Anspruch genommen werden. Der Hospizverein Damme e.V. ist eine Gruppe von haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, die ausgebildet sind, Schwerstkranke und Sterbende auf ihrem letzten Lebensweg zu begleiten.

Wir sind offen, mit Ihnen über Krankheit, das Sterben und den Tod sowie über Sorgen und Ängste zu sprechen. Sehr gerne sind wir für sie da und bieten kostenlose Hilfe an, z.B. in Form von Gesprächen, Besuchen, Spaziergängen oder einfach nur Dasein und zusammen aushalten.



*Heide Lange, Birgit Dingmann*

**Sprechen sie uns an, wir sind auch außerhalb der Sprechzeiten rund um die Uhr für sie da.**

**Tel. 0171/40 60 507**

**SOMMERFEST**  
beim Haus Maria-Rast  
Steinfelder Str. 58, Damme

**Samstag, 15. Juni**  
ab 15.30 Uhr mit Kaffee & Kuchen,  
Bier vom Fass & Bratwurst vom Grill

**EINTRITT FREI!**

Zum diesjährigen Programm gehören u.a. Auftritte des  
MGV Harmonia Damme und der Tanzgruppe „Dancing Queens“  
**ALLE INTERESSIERTEN SIND HERZLICH EINGELADEN!**

## Verabschiedung in den Ruhestand Tschüss Andrea und ALLES GUTE!

Am 30. April wurde Andrea Vogt unter Beteiligung zahlreicher Kolleginnen und Kollegen und Familienmitgliedern in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.

Die Hauswirtschaftsleiterin war fast 30 Jahre für die Stiftung Maria-Rast tätig, zunächst in der Hauptküche, dann vom Tag der Eröffnung an als HW-Chefin im Haus Am Ohlkenberg, welches sie mit großem Engagement und sehr viel Herzblut mit aufgebaut und wesentlich geprägt hat. DANKE ANDREA!



## Gesicht des Monats



## Hanane Aaliouch

kam im November 2023 nach Deutschland und arbeitet seitdem im Haus Maria-Rast.

Die 26-jährige Marokkanerin hatte in ihrem Heimatland eine Ausbildung zur Krankenschwester absolviert und einen Deutschkurs mit dem B2-Zertifikat abgeschlossen. Um auch in Deutschland als Pflegefachkraft anerkannt zu werden, hat sie an einem viermonatigen Vorbereitungslehrgang für die Kenntnisprüfung zur Feststellung der Gleichwertigkeit des Ausbildungsstandes beim Institut IWK in Osnabrück teilgenommen. Ende Mai hat sie den Kurs mit erfolgreicher Prüfung abgeschlossen. Herzlichen Glückwunsch, Hanane!

**Ausblick** – die Hauszeitung der Stiftung Maria-Rast erscheint monatlich mit einer Auflage von derzeit 500 Exemplaren. Die aktuelle Ausgabe sowie ein umfangreiches Archiv aus den letzten Jahren finden Sie auch im Internet unter [www.maria-rast.de](http://www.maria-rast.de).

Verantwortlich für den Inhalt: Werner Westerkamp, Tel. 05491/96700 E-Mail: [westerkamp@maria-rast.de](mailto:westerkamp@maria-rast.de)