Informationen aus der SENIORENSEELSORGE | Juni 2020

„Ihr seid das Salz der Erde, ihr seid das Licht der Welt“ (Mt 5,13 + 14)
Danke für Salz sein und Licht sein
in dieser Zeit

„Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“(2 Tim 1,7)
kraftvoll, liebevoll und besonnen sein
in dieser Zeit

LIEBE SENIOREN-VERANTWORTLICHE,

herzlichen Dank für Ihren Einsatz für Senior*innen während der Zeit, in der alle Zuhause bleiben sollten. Vermutlich gibt es auch bald die Möglichkeit, sich wieder zu treffen.

Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise.

Herzliche Grüße
Walburga Wintergerst

Bischöfliches Ordinariat Speyer - SENIORENSEELSORGE | Webergasse 11 - 67346 Speyer
Tel. 06232-102 316 | senioren@bistum-speyer.de | www.bistum-speyer.de

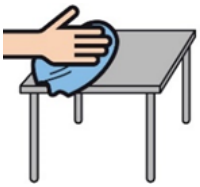
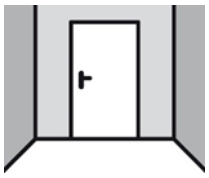
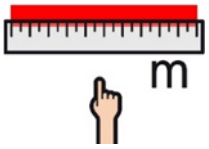
SENIORENTREFFEN UND CORONA

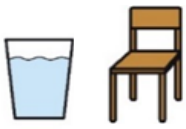
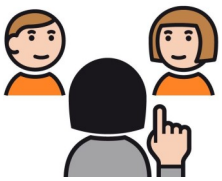
Die Sehnsucht nach Treffen ist natürlich nach so einer Zeit, in der besonders die Kontakte zurückgefahren waren, sehr groß.

Allerdings muss uns klar sein: Wir haben eine große Verantwortung gegenüber den alten Menschen, die zu unseren Seniorentreffs kommen. Wir begleiten eine Risikogruppe und vermutlich gehören Sie selbst dazu.

Dies habe ich zum Anlass genommen und mich mit Fachleuten aus dem Krisenstab des Bischöflichen Ordinariates (Stefanie Mohr, Arbeitssicherheit und Kanzleidirektor Wolfgang Jochim) besprochen und die nachfolgenden Vorschläge zusammengestellt, wie Treffen in der nächsten Zeit aussehen könnten.

Grundsätzliche Bedingungen für Seniorentreffs (Stand: 8.6.2020)

	Bei Krankheitsanzeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) auf jeden Fall zu Hause bleiben.
	Vor dem Treffen müssen Tische, Stühle, Türklinken und Handläufe, Lichtschalter, Bedienflächen an Geräten, mit Wasser und Reinigungsmittel (Spülmittel, Neutralreiniger …) gereinigt werden.
	Toiletten und Waschbecken sind ebenso zu reinigen.
	Raumgröße: 1 Person pro 10 m² (Team nicht vergessen)
	1,5 m Abstand im Raum und im Freien. Dieser Mindestabstand gilt für alle Begegnungsmöglichkeiten (beim Ankommen, in den Toiletten, beim Zusammensitzen …)

	Beim Betreten des Raumes ist bis zum Sitzplatz der Mund-Nasen-Schutz erforderlich. Ebenso umgekehrt. Auch auf dem Weg zur Toilette ist der Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
	Hände waschen (mind. 30 Sec.) oder desinfizieren bei der Ankunft.
	Teilnehmer*innen-Liste (inclusive Team) mit Name, Adresse, Telefon. Nach 4 Wochen müssen diese vernichtet werden (nicht ins Altpapier, sondern in den Aktenvernichter). Im **Saarland** braucht man für bis zu 10 Personen keine Teilnehmerliste (bei mehr als 10 Personen muss die Veranstaltung bei der Ortspolizei angemeldet und eine Teilnehmerliste erstellt werden).
	Während des Treffens muss im 20minütigen Abstand für 15 Min. gelüftet werden.
	Kein Händeschütteln!
	Husten und niesen in die Armbeuge!
	Kaltgetränke sind für jede Person am Platz bereitzustellen. Keine Nutzung einer Flasche für mehrere Personen!
	Das Singen ist in Innenräumen untersagt, im Außenbereich sind 3 m Abstand einzuhalten.
	Für **Rheinland-Pfalz** gilt: Dem Pfarramt müssen für jedes Seniorentreffen eine verantwortliche Person gemeldet werden, die für die Einhaltung der Hygieneregeln Sorge trägt.

Wir raten ab … (obwohl dies mit großem Aufwand möglich wäre)

	… von Bewirtung mit Kaffee und Kuchen (sollte es dennoch sein, dann gelten die Bedingungen der Gastronomie: Bedienung am Platz mit Mund-Nasen-Schutz)
	… von der Verteilung von Basteleien oder anderen Gegenständen

Wir empfehlen

… obwohl möglicherweise der rechtliche Rahmen vom Land anders ist, weil wir aus der Erfahrung wissen, dass sich Senioren nur schwer an die Regeln halten.

	Treffen in kleinen Gruppen mit 5 Teilnehmenden
	Laden Sie persönlich ein, informieren Sie die Teilnehmenden, wie die Bedingungen des Treffens aussehen werden. Erinnern Sie an das Tragen des Mund-Nasen-Schutzes.
	Stellen Sie die Stühle und Tische mit Abstand, kein Stuhlkreis.
	Begrüßen Sie die Teilnehmenden (ohne Händeschütteln) und zeigen Sie diesen ihren Platz. Halten Sie auch als Team Abstand (evtl. Hände desinfizieren).
	Stellen Sie die Rollatoren an die Seite und desinfizieren Sie anschließend die Hände.
	Nach dem Geschirr abräumen, spülen: Hände reinigen, nicht ins Gesicht fassen.
	Kleidung nach dem Treffen mit 60° waschen.

Bausteine für ein Treffen

Begrüßung

Herzlich Willkommen zu unserem Seniorennachmittag unter den ganz besonderen Bedingungen. Jetzt könnten wir natürlich jammern und klagen, dass alles ganz anders ist, wir können uns aber auch aneinander freuen, dass wir uns heute so treffen können.

Begrüßungsklatschen

Normalerweise begrüßen wir uns per Handschlag. Heute geben wir ein „Klatschen“ herum.
Eine Person beginnt, wendet sich im Uhrzeigersinn zur Nachbarin oder zum Nachbarn hin und klatscht einmal in die Hände. Das Klatschen wird so lange im Uhrzeigersinn weitergegeben, bis jemand doppelt klatscht und so das Klatschen wieder zurück in die Gegenrichtung gibt.

Austausch: In Kontakt bleiben trotz Distanz

Welche Ideen hatten Sie, wie Sie trotz der Verpflichtung Abstand zu halten mit Ihren Lieben in Kontakt geblieben sind?

Gab es vielleicht Überraschungen, Neues, das Sie gelernt haben?

- Lassen Sie die Teilnehmenden erzählen.
- Mögliche Ideen könnten sein: Telefonieren, Video-Telefonieren, Skypen, Zoomen
- Eine Frau hat erzählt, dass sie jedem Enkelchen einen Brief geschrieben hat.

Wichtig ist, dass in diesen Zeiten, in denen der Virus noch aktiv ist, Distanzhalten ein Zeichen der Verantwortung füreinander, der Sorge um den Schutz des Anderen und der Achtsamkeit aufeinander ist. „Abstand ist der neue Anstand!“

Abstand und Distanzübung

Jeweils jemand vom Team stellt sich ca. 5 Meter gegenüber einer Teilnehmerin, eines Teilnehmers. Das Teammitglied geht auf sein Gegenüber langsam zu. Wenn die Person der Überzeugung ist, dass der Abstand nur noch die empfohlenen 1,5 m beträgt, sagt sie laut und deutlich „Stopp“. Dann wird nachgemessen, ob die Einschätzung den 1,5 m tatsächlich entspricht.
Dann werden die Rollen gewechselt.

Noch eine kleine Abschlussbemerkung vom Team:
Es gibt tatsächlich Leute, die über den Abstand lachen und ihn selber auch nicht einhalten. Manche sagen sogar platt: „Ich hab mein Leben gelebt und ich bin jetzt so alt“. Das ist dumm. Denn stellen Sie sich vor, wie es wohl Ihren Kindern oder Enkeln gehen würde, wenn die das Gefühl hätten, sie haben Corona eingeschleppt, die Eltern oder Großeltern stecken sich wegen zu wenig Abstand an und sterben daran mit schweren Krankheitsbildern. So eine Bürde braucht niemand.

Bewegung und Gedächtnis

- Hebe den rechten Arm, wenn Du heute Mittag selbst gekocht hast (nachfragen, was es gab!).
- Hebe das linke Bein, wenn Du gerne Eis isst.
- Hebe den linken Arm, wenn Du heute schon einen Spaziergang gemacht hast.
- Hebe das rechte Bein, wenn Du heute schon mit Abstand mit Deiner Nachbarin gesprochen hast.
- Steh auf, wenn Du gerne strickst.
- Klopfe Dir auf die Schulter, wenn Du in den letzten 6 Wochen Geburtstag hattest.
- Hebe die rechte Schulter, wenn Du heute schon einen Witz gehört hast (Witz erzählen lassen).

>Leute selbst eine Bewegung und eine Frage erfinden lassen.

Enten und Gedächtnis

Es ist ja so schön, am Teich zu sitzen und die Enten zu beobachten. Daraus ist ein Spiel entstanden.
Die erste Person beginnt und sagt: „Eine Ente“. Die nächste Person führt den Satz weiter, indem sie anfügt: „mit zwei Beinen“; die dritte ergänzt: „geht ins Wasser“ und die vierte ergänzt: „Plumps“. Die nun folgende, fünfte Person beginnt den Satz von vorne, es heißt nun jedoch „Zwei Enten – mit vier Beinen – gehen ins Wasser – Plumps, Plumps.“ Dann werden es drei Enten, vier Enten usw.

Austausch: Alltag und Vorsicht

Im Alltag gibt es Situationen, da kann man ganz schnell etwas falsch machen und das kann üble Auswirkungen, wie z. B. Krankheit, haben. Es geht hier nicht um Panikmache, sondern um achtsames Umgehen.

Auf dem Friedhof:

Mit den Friedhofs-Gießkannen werden die Gräber gegossen. Klar ist, dass sich auch auf dieser Oberfläche der Corona-Virus einige Zeit hält. Was mache ich nach dem Gießen?
> Lassen Sie die Teilnehmenden ihre Ideen sagen
- Ideal wäre ein kleines Desinfektionsfläschchen in der Tasche
- In keinem Fall ins Gesicht fassen
- Zuhause gut die Hände waschen

Auf der Straße:

Da kommt gerade die Berta, meine Schulfreundin, die ich schon eine Ewigkeit nicht mehr gesehen habe. Sie kommt auf mich zu, will mir die Hand schütteln.
Was mache ich in einer solchen Situation?
> Lassen Sie die Teilnehmenden ihre Ideen sagen.

- „Ach schön dich zu sehen, aber jetzt halten wir lieber mal zur Sicherheit Abstand. Wie geht's dir denn? Gell, du denkst manchmal auch nicht an den Abstand. Aber das ist ja nur, dass wir alle gesund und munter bleiben. Wir müssen uns halt gegenseitig daran erinnern."

Einkaufen:
Auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist, die grad schnell eingekauft werden könnte, nehmen Sie die Einkaufsengel in Anspruch, die gibt es z. T. von Vereinen oder der Jugend, manchmal sogar in der eigenen Familie. Wer macht Ihre Einkäufe?
> Lassen Sie die Teilnehmenden erzählen
- Denken Sie daran, dass Sie auch da Abstand halten und besser die eingekauften Lebensmittel auf die Türschwelle gestellt werden.

Detektive

Die Wahrnehmung zu trainieren ist wichtig, um fit zu bleiben. Heute wollen wir als Detektive unterwegs sein.
Eine Person tritt vor die Gruppe. Die anderen haben nun die Aufgabe, sich diese genau zu betrachten. Anschließend schließen alle die Augen. Die Person, die vor der Gruppe steht, verändert ein Teil an sich. Die anderen müssen nun herausfinden, was verändert wurde.

Gute-Wünsche-Runde

Wenn uns jemand etwas Gutes wünscht, Freuen wir uns.
Hier ein Beispiel von Oskar Wilde: „Sei du selbst. Andere Möglichkeiten sind schon belegt." Überlegen Sie kurz, was Sie den Anderen gerne wünschen.

Jeder wünscht seinem Nachbarn, seiner Nachbarin etwas Schönes. Ich wünsche Dir …

Fünf-Finger-Gebet

Als Papst Franziskus Bischof von Buenos Aires war, empfahl er es als einfache Gebetsform, mit der man gut in jeder Situation beten kann.

1. Das Gebet des DAUMENS
Der Daumen ist der Finger, der uns am nächsten steht. So ist das erste Gebet für die Menschen, die für uns am wichtigsten sind.

Vorschlag:
Guter Gott, gib den Menschen, die wir lieben und die uns nahe sind, Gesundheit und Kraft in dieser schwierigen Zeit. Wir denken besonders an ……. (die Kinder mit den Enkeln, an Geschwister, die ganze Familie), die wir im Moment nicht persönlich treffen können. Hilf ihnen in dieser Zeit und zeige ihnen, dass sie nicht alleine sind und Du sie mit Deiner Liebe trägst.

2. Das Gebet des ZEIGEFINGERS
Der nächste Finger ist der Zeigefinger. Auf wen zeigt er? Er hilft, für diejenigen zu beten, die heilen, helfen. Er zeigt auf die, die in anderen Ländern jetzt kämpfen.

Vorschlag:
Guter Gott, wir danken Dir für die, die sich um andere kümmern, auf sie Acht geben und dafür sorgen, dass es uns gut geht. Wir sind froh, dass es sie gibt. Wir bitten Dich auch für die, die jetzt sehr stark vom Virus betroffen sind und ganz besonders für die Menschen, in den armen Ländern. Hilf uns, dass wir helfen.

3. Das Gebet des MITTELFINGERS
Der Mittelfinger ist der längste Finger und soll an Menschen erinnern, die regieren und leiten: Staatschefs und Führungskräfte. Sie sind für das Schicksal vieler Menschen verantwortlich.

Vorschlag:
Guter Gott, in diesen Tagen müssen die Frauen und Männer in den Regierungen, aber auch die Führungskräfte in den Betrieben und Firmen schwierige Entscheidungen treffen und darum ringen, wie sie sich gut um die Menschen kümmern. Schenke ihnen gute Ideen und die richtigen Entscheidungen, wie allen gerecht geholfen werden kann.

4. Das Gebet des RINGFINGERS
Der vierte Finger ist der Ringfinger und es ist der schwächste Finger, wie die Klavierlehrerinnen sagen. Gerade jetzt erinnert er uns besonders daran, für die Schwachen, Kranken und Notleidenden zu beten. Und noch mehr als sonst, brauchen sie das Gebet.

Vorschlag:
Guter Gott, Du hast Dich durch deinen Sohn Jesus um die Kranken und Schwachen gekümmert. Gib Deinen Zuspruch all denjenigen, die krank sind und Not leiden. Sei ihnen in ihrer schweren Zeit nahe und tröste sie. Lass sie durch die Menschen, die sich um sie kümmern, Deine Liebe und Zuwendung spüren und schenke ihnen Hoffnung.

5. Das Gebet des KLEINEN FINGERS

Der kleine Finger soll daran erinnern, für einen selbst zu beten. Wenn bereits für die ersten vier Gruppen gebetet wurde, kann man die eigenen Bedürfnisse in der richtigen Perspektive sehen und so besser dafür beten.

Vorschlag:
Guter Gott, ich danke Dir für mein Leben, meine Familie und meine Freunde. Ich bin froh, dass ich in einer so wunderbaren Welt leben darf. Hilf mir, dass ich das nicht vergesse. Weil Du, Gott, mich liebst, möchte ich diese Liebe weitergeben, besonders an alle, die meine Hilfe brauchen. Leite mich in meinem Tun und meinem Lassen.
AMEN

Nach einer Vorlage vom Bischöflich Münstersches Offizialat Vechta

---

VON MIR ZU DIR | VON UNS ZU EUCH

SEGENS-POST

Im Rahmen des Visionsprozesses unseres Bistums entstand das Projekt die SEGENSPOST. So wie Paulus in Krisenzeiten Briefe an ‚seine' Gemeinden schrieb, so möchten wir die Krisenzeit nutzen, um mit Menschen aus unserem Bistum neue Verbindungen herzustellen oder alte aufleben zu lassen – ganz traditionell mit Briefen.

Wir laden dazu ein, sich per Brief über eine Bibelstelle auszutauschen; das kann eine Lieblingsbibelstelle oder die von einem Sonntag im Lesejahr sein.

Wir vermitteln Brief-Schreiber*innen und Brief-Empfänger*innen. Mitmachen können alle, die Lust dazu haben: Einzelpersonen, Seniorengruppen, Kitas, Chöre und Verbandsgruppen, Gemeinden, Büchereien oder Vereinsgruppen.

Das könnte doch auch etwas für Senioren sein. Wir vermitteln den Kontakt von Seniorengruppe zu Seniorengruppe, so dass wir bistumsweit auch untereinander Kontakt haben. Vielleicht entwickelt sich daraus etwas für die Zukunft. Wer mitmachen möchte, kann sich einfach melden.
Tel. 06232/102-316 | senioren@bistum-speyer.de
Wir unterstützen Sie gerne und senden Ihnen nach Ihrer Bestellung einen Bibelleseplan, SEGENSPOST-Briefpapier oder -karten und Anregungen zum Briefeschreiben zu.

Geplante Veranstaltungen

Wir wissen natürlich nicht, wie sich die Corona-Epidemie weiterentwickelt, ob wir auch wieder alle geplanten Veranstaltungen absagen müssen. Aber wir sind guten Mutes und hoffen, dass die folgenden Veranstaltungen unter entsprechenden Hygienemaßnahmen stattfinden können.

WIR GEHEN WEITER
VISIONSPROZESS IM BISTUM SPEYER

Mi. 19. Aug. 2020 | Speyer |01
Do. 27. Aug. 2020 | Waldfischbach-Burgalben |02

PraxisWERKSTATT

Bei den Herbsttreffen am Nachmittag war die Zeit bisher immer sehr begrenzt, um etwas Praktisches auszuprobieren und um ausführlich gute Erfahrungen auszutauschen.

Mit der **PraxisWERKSTATT** wollen wir ein neues Format ausprobieren, in dem Raum sein soll

* für persönliche Besinnung und Erfahrung,
* zum Entwickeln von Ideen für die Seniorentreffs und
* für den Austausch von guten Beispielen aus Ihrer Praxis.

In diesem Jahr wollen wir uns auf Einladung des Bischofs in den Visionsprozess des Bistums einbringen. Es werden Segensorte im Bistum gesucht. „Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein“ (Gen 12,2), so steht es in der Bibel. Wir wollen uns in der PraxisWERKSTATT auf den Weg machen, wie wir selbst und der Seniorentreff Segen sein können.

Anmeldeschluss: Speyer 16. Juli 2020, Waldfischbach 24. Juli 2020

Kosten: 15 €

Leitung: Felix Goldinger, Geschäftsführer Visionsprozess
Walburga Wintergerst, Seniorenseelsorge

Tagungsort 01: Priesterseminar St. German
am Germansberg 60, 67346 Speyer
Tagungsort 02: Geistliches Zentrum Maria Rosenberg
Rosenbergerstr. 22
67714 Waldfischbach-Burgalben

Zeit: 9.30 Uhr - 16.00 Uhr

Di. 1. Dez. 2020

Gehalten, Halt und Haltung

In den Fitness-Studios arbeiten viele Menschen an ihrem äußeren Erscheinungsbild und ihrer Haltung und das ist auch gut so. Bewegung tut einfach insgesamt den Menschen gut.

Es gibt aber auch innere Haltungen. Z. B. stehen Jüngere für Ältere in öffentlichen Verkehrsmitteln auf oder andere nehmen in der Öffentlichkeit zu Ungerechtigkeiten couragiert Stellung. Sind diese Menschen gut erzogen oder haben sie vielleicht eine besondere innere Haltung aus einem besonderen inneren Halt heraus?

Wir wollen bei unserem Besinnungstag einfach mal *inne halten* und auf Menschen der Bibel schauen, die uns (nicht nur) in der Adventszeit Halt geben können, um selbst „Haltung zeigen zu können“.

Anmeldeschluss: 2. Nov. 2020

Kosten:	15 €
Leitung:	Monika Kreiner, Frauenseelsorge Walburga Wintergerst, Seniorenseelsorge, Bibel und Leben
Ort:	Geistliches Zentrum Maria Rosenberg Rosenbergerstr. 22 67714 Waldfischbach-Burgalben
Zeit:	9.30 Uhr - 17.00 Uhr

BIBEL.
GLAUBE.
LEBEN.
Veranstaltungen
rund um die Bibel.

Fr. 27. - Sa. 28. November 2020

Resilienz & Bibel

Ein Wochenende für Lebenskünstler*innen und solche, die es werden wollen

Die persönliche Widerstandskraft ist oft herausgefordert, wenn es gilt, schwierige Lebensaufgaben zu meistern. Und es ist eine ganz eigene Kunst, sich die Kraft dazu über die Lebensspanne zu erhalten oder wiederzugewinnen.

Wir bringen die Grundlagen der Resilienzforschung mit Lebenskünstler*innen aus der Bibel zusammen und halten Ausschau nach deren Kraftorten. Dies kann unsere eigenen Kompetenzen zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben schärfen und uns für unseren Weg stark machen.

Anmeldeschluss: 28. Sept. 2020

Kosten:	50 €
Leitung:	Ulla Janson, Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen I Pastorale Begleitung für Kitas I, Multiplikatorin für Resilienzförderung ZfKJ Freiburg Walburga Wintergerst, Bibel und Leben
Ort:	Priesterseminar St. German Am Germansberg 60, 67346 Speyer
Zeit:	18.00 Uhr - 17.00 Uhr

BIBEL.
GLAUBE.
LEBEN.
Veranstaltungen rund um die Bibel.

Alle Anmeldungen an:

Bischöfliches Ordinariat
Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen
Webergasse 11, 67346 Speyer
E-Mail: pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de
Telefon: 0 62 32/102-316

Rückmeldung für den Verteiler

Sollten Sie, als Senioren-Verantwortliche*r oder als Hauptamtliche*r, zuständig für die Seniorenpastoral in der Pfarrei, noch nicht im Verteiler der Seniorenseelsorge sein, melde Sie sich bei uns, damit Sie auch in Zukunft Post von uns bekommen mit allen möglichen Infos zur Seniorenarbeit.
Telefon: 06232/102-316 | Mail: senioren@bistum-speyer.de