

Abwechslungsreich geht es durch ein erlebnisreiches Jahr Der neue Umweltkompass für 2019 ist da



Der Umweltkompass für 2019 ist ab sofort in den Verwaltungen der drei Landkreise erhältlich.

Im Rahmen der Wir Westerwälder-Initiative, ein Zusammenschluss der drei Landkreise Altenkirchen, Neuwied und dem Westerwaldkreis, wurde auch für das Jahr 2019 wieder der Umweltkompass herausgegeben. Egal ob jung oder alt, der Umweltkompass möchte für unsere Region begeistern und zeigt auf, wie man der Natur unserer Heimat zu Land, zu

Wasser und sogar in der Luft auf die Spur kommen kann. So sind auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Angebote der Natur- und Umweltverbände, der Forstverwaltungen und vieler engagierter Privatpersonen zu einer spannenden Broschüre zusammengestellt worden.

Das Besondere: man kann an ganz unterschiedlichen Natur-

und Umwelterlebnissen teilhaben. Im Mittelpunkt steht immer das (Natur-)Erlebnis, z.B. bei den zahlreichen Aktivitäten für Kinder und Jugendliche wie die „Mission Waldexpedition“. Naturerlebnis pur bietet auch das große Angebot der Exkursionen und Naturbeobachtungen: zur Vogelwelt, zu Fledermäusen, Schmetterlingen, Bienen & Amphibien, zahlreiche Pflanzen-, Pilz- und Kräutereckkursionen für Anfänger und Fortgeschrittene sowie faszinierende Gewässerexkursionen, z.B. an dem vielfältigen Lebensraum der Nister oder geführte nächtliche Sternbetrachtungen auf dem Dach des Westerwaldes... Dazu locken viele Angebote des praktischen Naturschutzes, wie Obstbaum-Schnittkurse, aber auch verschiedene kreative Angebote. Darüber hinaus kann man an Nähworkshops mit

recyclten Materialien teilnehmen oder erlebt Achtsamkeit in einem buddhistischen Kloster. Abgerundet wird der Umweltkompass durch die Benennung vieler regionaler Feste.

Der Umweltkompass kann bei folgenden Institutionen angefordert werden:

- Kreisverwaltungen Altenkirchen, Neuwied und dem Westerwaldkreis
- den Verbandsgemeindeverwaltungen in den o. g. drei Landkreisen
- den Touristinformationen, Museen und touristischen Einrichtungen

Zudem kann der Kalender auch im Internet in digitaler Form unter „wir-westerwaelder.de“ und auf den Internet-Seiten der drei Landkreise heruntergeladen werden.

Hilfe für die (Erst)Helfer

Workshop-Reihe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen



Wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt, ist die ganze Familie betroffen. Angehörige sind in psychischen Krisen oft die Ersthelfer und bei chronischen psychischen Erkrankungen durch die dauerhafte Unterstützung und das Zusammenleben besonderen Belastungen ausgesetzt. Neben der Sorge um ihr Kind, den Elternteil oder Partner gehen oft Gefühle von Schuld, Scham und Trauer einher. Auch die Frage

nach Autonomie und Abgrenzung beschäftigt Angehörige. Die Kontakt- und Informationsstelle der Diakonie (KIS) und die Psychiatriekoordination der Kreisverwaltung des Westerwaldkreises bieten drei Workshops für Angehörige von Menschen, die psychisch erkrankt sind, an, um hier eine spezielle Unterstützung für diesen Personenkreis zu ermöglichen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Workshop 1) „Dialog mit einer EX-IN-Genesungsbegleiterin“
EX-IN-Genesungsbegleiter verfügen über Spezialwissen: Sie sind selber von einer psychischen Erkrankung betroffen und haben eine fundierte Ausbildung durch-

laufen, die es ihnen ermöglicht, ihr Erfahrungswissen weiter zu geben. Hier haben Sie die Gelegenheit sich mit einer erfahrenen Kraft auszutauschen.
Donnerstag, 3.4.19,
17:30 – 19:30 Uhr,
Evangelisches Gemeindehaus,
Mühlenpfad 1, Wallmerod.

Workshop 2)
„Stress lass' nach“
Unter der Anleitung einer erfahrenen Musiktherapeutin, lernen sie Methoden der Stressbewältigung ganz praktisch kennen und üben loszulassen.
Freitag, den 12.4.19, 16:00 - 18:00 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus, Saynstr. 19, Selters.

Workshop 3)
„Fragen an die Fachärztin“
Sie haben Gelegenheit, sich mit Susanne Pinter-Brenner aus Hachenburg, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, auszutauschen und Fragen zu Krankheitsbildern und Medikation zu stellen.
Dienstag, 30.04.19,
17:30 - 19:30 Uhr,
Diakonisches Werk,
Hergenrother Straße 2a,
Westerburg.

Die Anmeldungen nehmen Frau Gläßer und Herr Haas, Diakonisches Werk Westerwald, unter 02602 106 98-11 entgegen.