

Vereinsmitteilungen Februar 2012



Jahreshauptversammlung

Liebe Mitglieder, bitte denken Sie an den Termin unserer diesjährigen JHV am 13. März, 19:30 Uhr. Nach den „Formalien“ möchten wir gern noch ein bisschen in gemütlicher Runde mit Ihnen/euch zusammensitzen.

Am 2. März tritt unsere („Anstreicherin“) *Marie-Luise Manke* in den verdienten „Unruhestand“. Bleib so wie du bist und danke für deine Hilfe. Außerdem feiern Geburtstag:

- 09. Dörte Stankovsky
- 14. Alke Kusch
- 16. Gunda Jessen
- 26. Gudrun Göhler
- 30. Lara Sophie Scheel



† **Ingrid Jürgensen** ist am 24. Januar verstorben. Frau Jürgensen war fast 25 Jahre Mitglied in unserem Verein. Viele Jahre war sie in der Übungsgemeinschaft (damals) Maschinenschreiben. Auch als Rentnerin hat sie gelegentlich PC-Kurse besucht und war unserem Verein lange treu.

Trainingszeiten

Ab März 2012 findet die Übungsgemeinschaft „Textbearbeitung und -gestaltung“ immer am **2. Dienstag** im Monat statt. Die Kurzschriftler treffen sich am 20. März um 16:30 Uhr.

Trainingswochenende in St. Peter-Ording

Nur wer stetig übt, kann seine Leistungen verbessern. Darum heißt es vom 20. bis 22. April 2012 wieder: Trainingswochenende in St. Peter-Ording. Wer Zeit und Lust hat, meldet sich noch bei Janina Schmidt oder im Büro an. Es wird zwar viel trainiert, aber auch der Spaß und die Bewegung (an frischer Luft) kommen nicht zu kurz.



Nach unserem Umzug und die Einschränkung auf einen Unterrichtsraum können wir abgeben:

- großes Tafelsystem mit 2 Schiefertafeln
- 1 Whiteboard
- 1 Projektionswand (für Beamer)
- 1 Overhead-Projektor
- einige PCs (Tower, Diskettenlaufwerk, 256 MB RAM, IC 700 MHz Prozessor, CD-ROM-Laufwerk, Netzwerkkarte, Windows 2000 Pro)



Lesen Sie auf der zweiten Seite: „Steno kontra Vergesslichkeit“.

1. Vorsitzende
Anke Timme

2. Vorsitzende
Gundula Schulz

1. Kassenverwalterin
Rositha Struppe

Schulungszentrum:
Ilensee 4
24837 Schleswig
☎ 04621 21232
Fax: 04621 20222
E-Mail:
steno-sl@foni.net
Internet:
www.stenoverein-
schleswig.de

Vereinskonto:
Nord-Ostsee
Sparkasse
Konto 28800
BLZ 217 500 00

Steno kontra Vergesslichkeit

Unser Verein bietet auf Wunsch und bei genügend Beteiligung ein Seminar „**Steno kontra Vergesslichkeit**“ an. Haben Sie nicht Lust in geselliger Runde etwas „Gehirnjogging“ zu betreiben?

Dazu folgende Informationen:

Der Mindener Stenografenverein startete mit einer Auftaktveranstaltung am 26. Oktober 2011 das Forschungsprojekt "Steno kontra Demenz". Das Projekt wird von dem Chefarzt der Klinik für Geriatrie, Dr. Med. Gogol, und Dr. Kühne, Gesundheitszentrum, betreut. Bereits jetzt gibt es bemerkenswerte Ergebnisse.

Hier nun noch ein kleiner Ausschnitt aus dem Flyer der Mindener Stenografenschaft e. V.:

Die Gedächtnisleistung lässt bei vielen Menschen im Alter nach, sagt Hirnforschungs-Professor Hüter aus Göttingen. Der Grund: Die Verbindungsstellen zwischen den Nervenzellen nehmen ab. Darum geht's langsamer zu im Gehirn. Was Kinder spielend leicht lernen, müssen sich Ältere mühsam erarbeiten. Mehr Disziplin und Motivation sind notwendig.

Professor Baltes aus Berlin jedoch behauptet, dass selbst 80-Jährige ihre Intelligenzreserven aktivieren können. Durch tägliches Üben wachsen bereits abgestorbene Gehirnareale nach. Das lässt sich mit Computer-Tomographien nachweisen.

Gehirn hat eine lange „Laufzeit“

Geistige Fitness ist mehr als die Frage nach den Verschaltungen von Nervenzellen. Wer nicht flexibel denkt, lässt sich für Neues kaum begeistern. Noch nicht einmal jeder Zehnte der über 70-Jährigen nimmt Bildungsangebote wahr. Die Gründe: Unangenehme Erinnerungen an die Schulzeit, Angstgefühle. Andere mussten nach dem Krieg ums Überleben kämpfen und trauten sich nicht mehr das Abenteuer Wissen heran ...

Kurzschrift kontra Demenz

Sprechen wir in diesem Zusammenhang von Kurzschrift. Lebenslang haben Stenografen Zeichen im Gehirn gespeichert. Soll das alles verloren und vergessen sein? Warum sollten sich neurale Strukturen des Gehirns zurückbilden, nur weil sie nicht mehr benutzt werden? Aus der Altersforschung weiß man, dass geistig träge Menschen in höheres Demenzrisiko haben. Psycho-Gerontologe Oswald von der Universität Nürnberg-Erlangen betont: „nur wer das Gehirn mit stetig neuen Eindrücken und Anforderungen konfrontiert, bleibt bis ins hohe Alter leistungsfähig“ ...

Lesen Sie dazu auch den sehr interessanten Bericht von Fred Blöbaum, Kassel: "Die Kurzschrift hält geistig fit."

http://www.stenografenbund.de/fileadmin/dstb_upload/DStZ-Leseprobe-2006-6.pdf

Auch der Stenografenverein Schleswig möchte versuchen, „Stenografie für Ältere“ als Wiederholung oder für Neueinsteiger anzubieten. Sinn ist es, ältere Menschen zu motivieren, ihre geistige Beweglichkeit zu erweitern und die Motorik der Schreibhand zu trainieren.

Beginn: ab 17. April, Di., 17:00 – 18:00 Uhr, 15 Termine, 62 Euro Dozentin: Gundula Schulz

