

Erstes Halbjahr 2022



Wenn die Eltern Hilfe brauchen

Erwachsene Kinder im Spannungsfeld zwischen Sorge, Fürsorge und Abgrenzung

Wenn die eigenen Eltern Hilfe brauchen, verschiebt sich meistens etwas in der lebenslangen Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Wieviel Fürsorge lassen die Eltern zu, was erwarten Sie und andere von mir? Wieviel Hilfe und Unterstützung kann und will ich leisten? In welcher Haltung können wichtige Versorgungs- und Vorsorgethemen konstruktiv an- und besprochen werden? Dieser Abend möchte Impulse geben, die erwachsenen Kindern helfen können rund um diese Fragestellungen ihre eigene Haltung gut auszurichten um die neue Situation und Beziehung bewusst und aktiv zu gestalten.

Gudrun Müller, Kommunale Altenhilfe und **Elisabeth Weise**, Treffpunktleitung

Mittwoch, 27. April 2022, 18 – 20:30 Uhr, Treffpunkt Ruit, Scharnhäuser Str. 25, Ostfildern-Ruit,
Anmeldung bis 26.04.2022 per E-Mail an g.mueller@ostfildern.de oder telefonisch unter **0711 442070**

Für den Zutritt ist das Tragen einer medizinischen oder FFP2-Maske erforderlich!

Hilfen für Helfende

Entlastung durch Leistungen der Pflegeversicherung

Bei zunehmendem Unterstützungs- und Pflegebedarf stehen Angehörige, Nachbarn, Freunde und oftmals auch die betroffenen Menschen selbst vor neuen Aufgaben und Herausforderungen – und auch vor vielen Fragen:

- Welche Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
- Welche Leistungen finanziert die Pflegekasse?
- Wann und wie ist einen Antrag auf Pflegegrad zu stellen?
- Welche Entlastung gibt es für Pflegenden selbst?

Der Vortrag von Frau Gruber bietet einen umfassenden und informativen Überblick über alle Leistungen der Pflegeversicherung.

Julia Gruber, Pflegeberaterin AOK Esslingen, **Christel Feuerbacher**, Beratungsstelle für Ältere, **Barabara Mächtle Braun**, Leitung Tagespflege Ostfildern

Dienstag, 17. Mai 2022, 16.00 bis 18 Uhr, Stadthaus im Scharnhäuser Park, Ostfildern, Anmeldung per E-Mail an beratungsstelle@ostfildern.de oder tagespflege@ostfildern.de oder unter
Telefon: **0711 442072** oder **0711 4411059**

Ökumenische Gottesdienste für Menschen mit und ohne Demenz

Gemeinsam im Gottesdienst Gottes Nähe erleben, beten, Kraft schöpfen und Gottes Segen erfahren. In Ergänzung dazu werden musikalische Gäste wie z.B. Chöre, Orchester oder musikalische Ensembles eingeladen, die den Gottesdienst festlich mitgestalten.

Sonntag, 03. Juli 2022 um 15 Uhr, Bonhoefferkirche, Robert-Koch-Str. 150, Ostfildern-Parksiedlung
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Gottesdienst ist barrierefrei, für alle Menschen geeignet und wird durch ein ökumenisches ehrenamtliches Team mitgestaltet: **Pfarrer Jörg Schmid** Tel **0163-3163910**, **Diakonin Rita Clemens** Tel **0162-2847755**, **Diakon Lovro Pavlic** Tel **0711-3400420**

Umgang mit Schuldgefühlen in der Pflege von Angehörigen

Wer kennt sie nicht: die „Schuldgefühle“ gegenüber Angehörigen die auf (unsere) Unterstützung angewiesen sind. Frau Jutta Scheele- Schäfer veranschaulicht uns in ihrem Vortrag wie Schuldgefühle entstehen und sie gibt uns sachkundige Hinweise und Tipps für den Umgang mit „ihnen“.

Am Ende des Vortrags haben Sie Zeit um Ihre Fragen zu stellen.

Donnerstag, 07.07.2022 von 14-16 Uhr, Bürgertreff im Scharnhäuser Park, Bonhoefferstrasse 4, Ostfildern
Anmeldung per E-Mail an tagespflege@ostfildern.de oder unter **0711 44 11 059**

Wir werden eine Warteliste führen und Sie ggf. über das Nachrücken informieren.

Jutta Scheele-Schäfer, Dozentin für Pflegeberufe, Tagespflege für Ältere: **Barbara Mächtle-Braun**, Leitung Tagespflege für Ältere, **Friedemann Joestel**, Bürgertreffleitung

Zeit für mich

Ein erholsamer Nachmittag für Sorgende

Regelmäßig für andere da zu sein braucht Kraft. Der Nachmittag ermöglicht einen erholsamen Dreisprung um zur Ruhe zu kommen: Entspannungsübungen je nach Wetter im Freien, eine meditative Zeichentechnik zum Ausprobieren, ein gemeinschaftliches kreatives Erlebnis im offenen Atelier. In kleiner Gruppe bleibt dabei genug Zeit für eine Tasse Kaffee und gute Begegnungen.

Mittwoch, 13. Juli 2022, 14.30 bis 17.30 Uhr, Bürgertreff und Offenes Atelier, Nachbarschaftshaus im Scharnhäuser Park, Bonhoefferstr 6-8, Ostfildern, Anmeldung per E-Mail an beratungsstelle@ostfildern.de, Telefon **0711 442072**

Simona Steimle und **Gudrun Müller**, kommunale Altenhilfe in Zusammenarbeit mit **Hanna Heimsch**, selbst pflegende Angehörige und bürgerschaftlich Engagierte

Personenzentriert und Wert(e)-schätzend kommunizieren

Für ein vertrauensvolles Füreinander-Sorgen und Da-Sein

Wert(e)-schätzende Kommunikation, die auf Augenhöhe stattfindet kann uns in angespannten oder belastenden Pflege- und Betreuungssituationen durchaus verloren gehen. Auf Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg“ schauen wir uns an, wie wir anderen und uns selbst-empathisch begegnen können. Dabei hilft uns ein angemessener und klärender Umgang mit Emotionen wie Ärger, Wut oder Ohnmacht und das Verständnis und die Übersetzung von Schuldgefühlen, Vorwürfen und Selbstvorwürfen. Die Vertiefung der jeweiligen Inhalte orientiert sich an den Fragestellungen und Fallbeispielen der Teilnehmenden.

Gabriele Schmakeit, Krankenschwester, Kommunikations- und Deeskalationstrainerin, Mediatorin,
Sylvia Weber, Beratungsstelle für Ältere und Koordinatorin SOfiA e.V.

Samstag 23. Juli 2022, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr, Treffpunkt Ruit, Scharnhäuser Str. 25,
Anmeldung bis 13. Juli 2022 per E-Mail an beratungsstelle@ostfildern.de oder unter **0711 442072**

**Die Veranstaltungen ab September 2022 werden auf der
Homepage der Stadt Ostfildern und in der Stadtrundschau veröffentlicht.**